

**SURVEI KETERAMPILAN *KIDSATHLETIC* PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 1 KARANGCEGAK KECAMATAN KUTASARI
KABUPATEN PURBALINGGA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagai Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Yoga Kurniawan
NIM. 12604227008

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “survei keterampilan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karanggegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga”, yang disusun oleh Yoga Kurniawan NIM. 12604227008, telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2016
Dosen Pembimbing,



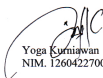
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO.
NIP. 19620310 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “survei keterampilan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tandatangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Agustus 2016
Yang menyatakan,



Yoga Kurniawan
NIM. 12604227008

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “survei keterampilan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga”, yang disusun oleh Yoga Kurniawan, NIM. 12604227008 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 16 Agustus 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO.	Ketua Penguji		23/8 '16
Yuyun Ari Wibowo, M.Or.	Sekretaris Penguji		23/8 '16
Dr. Guntur, M.Pd.	Penguji I (Utama)		19/8 '16
Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.	Penguji II (Pendamping)		22/8 '16

Yogyakarta, Agustus 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707198812 1 001

MOTTO

1. Kegagalan adalah hal yang biasa namun jangan menjadi kebiasaan.
(Yoga Kurniawan)
2. Jika ingin jadi yang terbaik maka kalahkan yang paling baik. (Yoga Kurniawan)
3. Berusahalah dan tetap berdoa dalam situasi apapun. (Yoga Kurniawan)
4. Semangat adalah perjuangan. (Yoga Kurniawan)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua Orang tuaku tercinta yaitu Bapak Suwagyo dan Ibu Waryati, serta Kakekku Arsareja dan Nenekku Karsih. Terima kasih atas doa, kasih sayang dan pengorbanan kalian sehingga aku bisa seperti sekarang ini. Aku akan berusaha memberikan yang terbaik untuk kalian seperti kalian yang selalu memberikan yang terbaik untukku.
2. Istriku tercinta Liis Kurniawati, yang selalu memberi semangat dan mendampingi saya baik suka maupun duka dan yang selalu mensupport saya.
3. Anakku tersayang Hafizah Maulida Azzahra yang selalu mewarnai kehidupan ini dengan kebahagiaan dan menjadi penyemangat bagiku.

**SURVEI KETERAMPILAN *KIDS ATHLETICS* PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 1 KARANGCEGAK KECAMATAN KUTASARI
KABUPATEN PURBALINGGA**

**Oleh:
YOGA KURNIAWAN
NIM. 12604227008**

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran atletik, belum tersosialisasinya keterampilan gerak dasar atletik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan presentase. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah komponen aktivitas yang ada dalam *kids athletic*. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga dengan jumlah sebanyak 48 siswa, yang terdiri dari 24 siswa laki-laki dan 24 siswa perempuan.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, teknik analisis data, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa : keterampilan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak secara keseluruhan diketahui sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori baik sekali, sebanyak 19 siswa (39,58%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori baik, sebanyak 16 siswa (33,33%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori sedang, sebanyak 9 siswa (18,75%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori kurang, dan sebanyak 4 siswa (8,33%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori kurang sekali, keterampilan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga adalah berada pada kategori baik.

Kata Kunci : *lari sprint gawang, loncat katak, lempar turbo, dan formula 1*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “survei keterampilan *kids athletics* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga”

Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, serta dorongan semangat. Untuk itu, disampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan melanjutkan studi di FIK UNY.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si selaku Ketua Jurusan POR PJKR FIK UNY yang telah memberikan kepercayaan dan kemudahan dalam menyusun skripsi ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd selaku Ketua Program Studi PGSD Penjas FIK UNY yang telah memberi masukan dan pengarahan.
5. Bapak Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO sebagai pembimbing skripsi saya yang telah memberikan masukan-masukan dalam penulisan skripsi dan motivasi selama penyusunan skripsi.
6. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan nasehat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Bapak Maad, S.Pd. selaku kepala sekolah SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga yang telah memberikan ijin penelitian.
9. Rekan-rekan Mahasiswa PKS FIK angkatan 2012 yang telah memberi dukungan dan motifasi dalam penelitian ini.
10. Siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Orang tuaku, yang telah memberikan dukungan dan motifasi dalam menyusun skripsi
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Disadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kelengkapan skripsi ini. Semoga hasil skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Agustus 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teoritis.....	7
1. Hakikat Keterampilan	7
2. Hakikat Atletik	8
3. <i>Kids athletics</i>	10
4. Karakteristik Anak SD Kelas IV dan V	17
B. Penelitian yang Relevan.....	18
C. Kerangka Berfikir.....	20

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional Variabel	22
C. Subjek Penelitian.....	23
D. Instrumen Penelitian.....	23
E. Teknik Mengumpulkan Data.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan.....	36
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	39
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	39
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	40
D. Saran - Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari <i>Sprint</i> Gawang	14
Gambar 2. Lompat Katak	15
Gambar 3. Lempar Turbo.....	17
Gambar 4. <i>Sprint</i> Gawang dan <i>Slalom</i>	18
Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian <i>Sprint</i> Gawang	30
Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Loncat Katak	31
Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Lempar Turbo	33
Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Formula 1	34
Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Keterampilan <i>Kids Athletics</i>	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian	23
Tabel 2. Norma Pengkategorian Keterampilan <i>Kids Athletic</i>	29
Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian <i>Sprint</i> Gawang.....	29
Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Loncat Katak	31
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Lempar Turbo	32
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Formula 1	33
Tabel 7. Deskripsi Hasil Keterampilan <i>Kids athletics</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	45
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan <i>Kids Athletic</i>	47
Lampiran 3. Data Penelitian	56
Lampiran 4. Distribusi Frekuensi	63
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan kebutuhan bagi setiap orang dalam kehidupan, karena pendidikan merupakan alat bagi setiap orang untuk menghadapi masa depan. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa pendidikan merupakan usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Pendidikan merupakan gejala universal di mana pendidikan dituntut untuk lebih baik seiring dengan perkembangan kebudayaan manusia.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari sistem kependidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pada pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani. Pendidikan jasmani mempunyai peranan sangat penting dalam proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup yakni memberikan kesempatan pada anak didik untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, karena gerak sebagai aktifitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alamiah berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Dalam memilih model pembelajaran, seorang guru harus memperhatikan siswanya sebagai subjek belajar. Pada dasarnya siswa yang satu berbeda dengan siswa yang lain, baik dalam kemampuan maupun belajarnya. Oleh karena itu dalam pembelajaran olahraga, guru hendaknya lebih memilih berbagai variasi pendekatan. Strategi atau metode yang sesuai dengan situasi sehingga tujuan pembelajaran yang direncanakan akan tercapai.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian para ilmuwan. Unsur-unsur dalam cabang atletik meliputi jalan, lari, lempar dan lompat. Kenyataan ini memberi bukti bahwa atletik memiliki nilai lebih khususnya dalam pembentukan kualitas fisik seseorang agar lebih prima dan dinamis.

Mengingat betapa pentingnya atletik bagi pendidikan siswa, perlu kiranya guru mengupayakan berbagai gerak yang dikembangkan kearah yang lebih atraktif dan menggembirakan siswa. Untuk itu guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam melahirkan bentuk-bentuk kegiatannya. Tanpa upaya maksimal mustahil pembelajaran atletik akan berubah. Dalam pembelajaran atletik tidak membutuhkan peralatan yang mutakhir. Dengan peralatan yang sederhana pun pembelajaran itu bisa hidup dan mencapai

tujuan. Posisi guru adalah harus mampu memanfaatkan berbagai ruang yang ada di lingkungan sekolah dan alat yang digunakanpun cukup dengan apa yang dapat dimodifikasi guru atau siswa secara bersama-sama.

Kondisi sekolah di kota besar dengan di desa sangat berbeda. Umumnya sekolah di kota jauh lebih tersedia peralatannya dibandingkan di desa. Namun di kota sering ada kendala berupa lahan yang memadai untuk aktivitas siswa. Kondisi seperti ini tidak perlu dirisaukan. Dalam kondisi apapun proses penyampaian materi akan tetap bisa dijalankan selama guru mempunyai keinginan untuk maju. Tantangan bagi guru pendidikan jasmani sangatlah tinggi, upaya tanpa mengenal menyerah menjadi kata kunci kesuksesan guru pendidikan jasmani.

Atletik di SD saat ini makin menjadi pelajaran yang kurang disenangi, padahal atletik adalah dasar dari semua cabang olahraga. Untuk menyesuaikan dengan karakteristik dan perkembangan anak-anak sekolah dasar, maka atletik harus dimodifikasi. Penekanannya pada aspek bermain, karena ini merupakan bagian dari kehidupan anak. Terutama bagi anak yang kurang berbakat, atletik disajikan dalam bentuk permainan menjadi kegiatan yang menarik. Tujuan modifikasi atletik ini ialah agar sejak awal unsur-unsur gerak dasar atletik dapat diperkenalkan kepada anak secara menarik dan menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga terhadap pembelajaran atletik antara lain: kurangnya minat siswa terhadap

pembelajaran atletik hal ini dikarenakan pembelajaran masih monoton dan kurang menyenangkan, kurangnya motivasi siswa terhadap pembelajaran atletik, dan masih banyak siswa yang bermain sendiri serta tidak memperhatikan guru ketika pembelajaran atletik. Selain itu juga prestasi atletik di SD Negeri 1 Karangcegak belum sesuai dengan harapan. Faktor lain yang mempengaruhi kurang maksimalnya pembelajaran pada cabang atletik yaitu faktor sarana dan prasarana yang kurang memadai, karena sarana dan prasarana yang baik akan dapat meningkatkan memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik sehingga hasil yang diperoleh dapat ditingkatkan. Hal ini menjadi perhatian guru penjasorkes sekaligus sebagai tantangan agar siswa SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga mendapatkan hasil yang terbaik dalam cabang atletik.

Guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut sudah berupaya untuk meningkatkan hasil pada cabang atletik. Upaya tersebut diantaranya melengkapi sarana dan prasarana yang diperlukan agar pembelajaran dapat berlangsung dengan baik, dan melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan berbagai bentuk metode yang menyenangkan, serta memotivasi siswa dalam setiap pembelajaran atletik agar siswa antusias mengikuti setiap pembelajaran atletik yang akan dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mencoba meneliti mengenai “Keterampilan *kids athletic* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Prestasi atletik di SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga belum sesuai harapan.
2. Kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran gerak dasar atletik.
3. Sarana dan prasarana di SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga yang kurang memadai.
4. Belum diketahui keterampilan *kids athletic* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga.

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari agar tidak meluasnya pembahasan, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi hanya pada keterampilan *kids athletic* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka muncul masalah yang dapat di rumuskan sebagai berikut : “Seberapa tinggi keterampilan *kids athletic* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan *kids athletic* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga.

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat :

1. Secara Teoritis

- a) Bagi sekolah, mendapatkan teori baru dan sebagai salah satu alternatif untuk mengetahui cara melakukan gerak dasar atletik yang baik dan benar.
- b) Bagi guru, memberikan wahana kajian tentang pembelajaran atletik.
- c) Bagi siswa, mendapatkan pengetahuan khususnya tentang pembelajaran atletik

2. Secara Praktis

- a) Bagi sekolah, menjadi salah satu bahan evaluasi dalam pembelajaran atletik.
- b) Bagi guru, memberi gambaran tentang tingkat pengetahuan siswa terhadap pelajaran atletik.
- c) Bagi siswa, menambah wawasan dan pengetahuan tentang pembelajaran atletik.
- d) Bagi peneliti, membantu peneliti memperoleh pengetahuan yang baru dan inovatif.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Hakikat Keterampilan

Kata keterampilan sama artinya dengan kata kecekatan. Terampil atau cekatan adalah kepandaian melakukan sesuatu dengan cepat dan benar. Seseorang yang dapat melakukan sesuatu dengan cepat tetapi salah tidak dapat dikatakan terampil. Demikian pula apabila seseorang dapat melakukan sesuatu dengan benar tetapi lambat, juga tidak dapat dikatakan terampil (Soemarjadi, Muzni Ramanto, Wikdati Zahri, 1991:2). Menurut Nasution (1975: 28) keterampilan adalah kemampuan untuk mengerjakan atau melaksanakan sesuatu dengan baik. Keterampilan (*skill*) dalam arti sempit yaitu kemudahan, kecepatan, dan ketepatan dalam tingkah laku motorik yang disebut juga *normal skill*. Sedangkan dalam arti luas, keterampilan meliputi aspek *normal skill*, *intelektual skill*, dan *social skill* (Vembriarto, 1981: 52). Keterampilan adalah pola kegiatan yang bertujuan, yang memerlukan manipulasi dan koordinasi informasi yang dipelajari (Sudjana, 1996: 17).

Menurut Gordon (1994: 55) keterampilan adalah kemampuan untuk mengoperasikan pekerjaan secara mudah dan cermat. Pengertian ini biasanya cenderung pada aktivitas psikomotor. Sedangkan menurut Nadler (1986: 73) keterampilan (*skill*) adalah kegiatan yang memerlukan praktek atau dapat diartikan sebagai implikasi dari aktivitas.

Menurut Robbins (2000: 494-495) pada dasarnya ketrampilan dapat dikategorikan menjadi empat, yaitu:

- a. *Basic literacy skill* (keterampilan keaksaraan dasar)
Keahlian dasar merupakan keahlian seseorang yang pasti dan wajib dimiliki oleh kebanyakan orang, seperti membaca, menulis dan mendengar.
- b. *Technical skill* (keterampilan teknis)
Keahlian teknik merupakan keahlian seseorang dalam pengembangan teknik yang dimiliki, seperti menghitung secara tepat, mengoperasikan komputer.
- c. *Interpersonal skill* (keterampilan interpersonal)
Keahlian interpersonal merupakan kemampuan seseorang secara efektif untuk berinteraksi dengan orang lain maupun dengan rekan kerja, seperti pendengar yang baik, menyampaikan pendapat secara jelas dan bekerja dalam satu tim.
- d. *Problem solving* (pemecahan masalah)
Menyelesaikan masalah adalah proses aktivitas untuk menajamkan logika, berargumentasi dan penyelesaian masalah serta kemampuan untuk mengetahui penyebab, mengembangkan alternatif dan menganalisa serta memilih penyelesaian yang baik.

Berdasarkan pengertian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa ketrampilan (*skill*) berarti kemampuan untuk melakukan sesuatu dengan baik, cepat, dan tepat. Keterampilan akan dapat dicapai atau ditingkatkan dengan latihan tindakan secara berkesinambungan.

2. Hakikat Atletik

Atletik adalah cabang olahraga yang mendasari dari semua cabang olahraga yang lain. Atletik mempunyai karakteristik gerakan yang paling dasar yang menjadi kebiasaan kita sehari-hari antara lain: berjalan, berlari, melompat dan melempar. Gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami. Menurut Yoyo Bahagia (2011: 4), istilah atletik berasal dari beberapa sumber antara lain bahasa Yunani, yaitu "*athlon*" yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Istilah lain yang menggunakan

atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) atau *athletic* (bahasa Jerman). Sedangkan menurut Munasifah (2008: 9) atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat, kata ini berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti “kontes”.

Menurut Aip Syarifudin (1992: 60) atletik merupakan dasar untuk melakukan bentuk-bentuk gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga lain. Dengan mengikuti kegiatan latihan atletik, akan dapat memperoleh berbagai pengalaman yang sangat berguna dan bermanfaat bagi kehidupan, karena di dalam melakukan kegiatan atletik akan dilatih kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, ketepatan, daya tahan, koordinasi gerak, keuletan, kedisiplinan, percaya diri, dan bertanggung jawab.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa atletik adalah gerakan yang dapat dilakukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar. Atletik juga dianggap sebagai induk dari cabang olahraga lain di dunia.

Adapun materi pembelajaran gerak dasar atletik untuk sekolah dasar kelas V seperti yang tercantum tercantum dalam silabus pendidikan jasmani yaitu (BSNP, 2007: 19) :

- a. Standar kompetensi
Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

b. Kompetensi dasar

Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi atletik serta nilai semangat, sportivitas, percaya diri dan kejujuran

3. *Kids Athletic*

Sebagaimana orang dewasa yang memerlukan fasilitas atau alat olahraga standar, anak-anak pun memerlukan peralatan olahraga yang sama, namun yang sesuai dengan kebutuhan mereka, atau disesuaikan dengan sifat dan kemampuan anak-anak. Tujuannya tentu untuk keperluan jasmani dan olahraga yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

Karena ditujukan untuk anak-anak, maka peralatan olahraga yang digunakan dalam kid atletik bukan barbel berat atau tongkat lembing dan butiran-butiran besi untuk aktivitas tolak peluru, melainkan alat-alat yang sifatnya lebih ringan, yang ditujukan untuk aktivitas gerak semisal lari, lompat, lempar, dan lain-lain.

Di antara *kids athletic* adalah turbo (mirip anak panah namun lebih ringan yang ditujukan untuk aktivitas lempar), gawang (yang ditujukan untuk aktivitas lompat), matras, dan lain-lain. *Kids athletic* dibuat dengan tujuan untuk memenuhi minat anak-anak dalam aktivitas gerak, mengenalkan dasar-dasar gerakan atletik dalam bentuk permainan, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta memelihara kesehatan, menghindari rasa bosan pada anak-anak, dan memberikan solusi bagi anak-anak pecinta olahraga dalam mendapatkan peralatan yang tepat.

Dilihat dari jenisnya, kejuaraan untuk siswa sekolah dasar ini memang lebih sederhana dibandingkan dengan cabang atletik untuk anak usia sekolah menengah. Selain lebih simple jenis kejuaraan ini memang lebih menyenangkan bagi siswa. Penggunaan alat yang relatif murah serta mudah dalam membuatnya.

Kendala yang menghambat seorang guru untuk memberikan materi kids atletik ini adalah belum adanya informasi atau penegasan kepada komunitas guru pendidikan jasmani tentang perubahan kurikulum yang diajarkan, karena di dalam kurikulum materi kids atletik ini memang belum dimasukkan, sehingga guru pendidikan jasmani masih memberikan materi sesuai dengan kurikulum, seperti: lompat jauh, lari cepat, tolak peluru dan lain sebagainya. Sehingga pelatihan kids atletik atau atletik untuk anak ini tidak akan maksimal karena di dalam pelatihannya hanya ada di dalam materi tambahan bukan pada materi utama yang ada di dalam kurikulum pendidikan jasmani

Menurut IAAF (*International Association Of Athletics Federation*) (2002: 8) *kids athletic* adalah seperangkat alat yang ditujukan untuk aktivitas olahraga anak-anak. Sebagaimana orang dewasa yang memerlukan fasilitas atau alat olahraga standar, anak-anak pun memerlukan peralatan olahraga yang sama, namun yang sesuai dengan kebutuhan mereka, atau disesuaikan dengan sifat dan kemampuan anak-anak. Tujuannya tentu untuk keperluan jasmani dan olahraga yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

Menurut IAAF (*International Association Of Athletics Federation*)

(2002: 9) ada bermacam-macam cabang diantaranya adalah:

a. Lari *sprint* gawang

Diskripsi : Estafet bolak-balik dengan kombinasi sprint dan gawang.

Nama Lomba : “*Kanga’s Escape*”

Prosedur :

Dua lintasan setiap tim, satu dengan gawang dan satunya tidak. Dua orang dalam tim berdiri di satu sisi dan dua yang lain disisi seberangnya. Peserta pertama start dari *start* berdiri dan lari 40 meter tanpa gawang. Pada akhir lintasan memberikan gelang estafet (gelang diberikan dibelakang bendera) ke pelari nomor dua yang meneruskan lari melewati gawang. Pelari kedua juga *start* dengan posisi berdiri dan lari melewati gawang sampai ujung lintasan dan memberikan gelang estafet ke pelari ketiga. Pelari ketiga lari tanpa gawang dan memberikan ke pelari empat dan seterusnya sampai semua pelari melakukan lari tanpa gawang dan dengan gawang.

Dengan demikian pelari ketiga adalah pelari terakhir melewati gawang dan diambil waktu nya. Gelang estafet dibawa dengan tangan kanan dan diberikan kepada pelari selanjutnya yang menerima juga dengan tangan kanan.

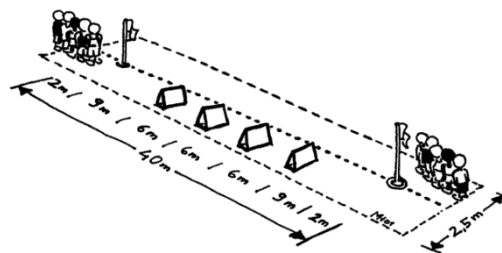
1) Penilaian.

Ranking dilakukan berdasarkan waktu: pemenang adalah yang paling cepat menyelesaikan lari di atas. Satu kali lari dapat dilakukan oleh sejumlah bersamaan tergantung dari jumlah dan ketersediaan panitia.

2) Peralatan:

Setiap lintasan perlu disediakan peralatan sebagai berikut:

- a) 1 stopwatch
- b) 1 kartu *event*/pos.
- c) 4 gawang (tinggi 50 cm, dan jarak 6 meter antar gawang)
- d) 2 tanda/tongkat berbendera
- e) 1 gelang estafet



Gambar 1. Lari Sprint Gawang
(Sumber : IAAF, 2009: 9)

b. Lompat Jauh dari Berdiri

Diskripsi : Lompat dengan dua kaki kedepan dari posisi squat.

Nama Lomba : “Loncat katak”

Prosedur :

Dari garis start seorang peserta melakukan “loncat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Petugas

memberi tanda bagian tubuh yang terdekat dari garis start (tumit). Bila peserta jatuh ke belakang maka tandanya adalah pada tangan yang dekat dengan garis start. Titik pendaratan peserta pertama adalah titik awal lompat peserta kedua dan seterusnya.

Lomba diselesaikan setelah anggota regu terakhir meloncat dan mendarat serta diberi tanda pada pendaratannya.

Gerakan ini dilakukan dua kali, dan hasil terbaik yang digunakan.

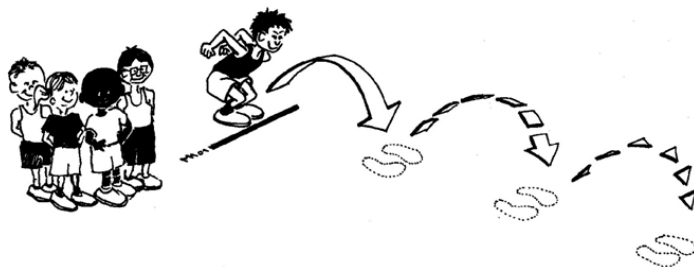
1) Penilaian.

Setiap anggota tim berlomba, dan jumlah jarak yang dicapai oleh 4 peserta anggota tim adalah hasilnya. Pengukuran dilakukan sampai pada 1 cm.

2) Peralatan:

Setiap tim memerlukan peralatan sebagai berikut :

- a) 1 meteran
- b) Alat penanda.
- c) 1 kartu lomba.



Gambar 2. Lompat Katak

(Sumber : IAAF, 2009: 10)

c. Lempar Lembing Anak

Diskripsi : Lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing anak.

Nama lomba : “Lempar Turbo”

Prosedur :

Lempar lembing anak-anak diawali dengan awalan 5 meter, Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar lembing anak ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Setiap peserta melakukan dua lemparan.

Keamanan : Karena keamanan cukup rawan dalam lempar lembing maka hanya petugas yang boleh berada di area pendaratan lemparan. Sangat terlarang melempar balik lembing kearah batas garis lempar. .

1) Penilaian :

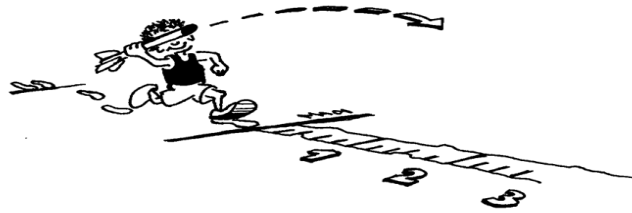
Setiap lemparan diukur dengan memberi tanda yang ditarik 90 derajat kearah garis batas lempar dan dicatat per interval 25 cm. Bila lembing jatuh diantara/tengah garis 25 cm maka dibulatkan ke atas. Jumlah jarak terbaik dari dua lemparan masing-masing anggota tim merupakan hasil prestasi.

2) Peralatan :

Peralatan yang diperlukan:

- a) 2 lembing anak (Lembing Turbo)
- b) Garis ukur yang telah dikalibrasi dengan meteran.

c) Kartu lomba.



Gambar 3. Lempar Turbo

(Sumber : IAAF, 2009: 11)

d. Sprint Gawang dan Slalom

Diskripsi : Estafet dengan kombinasi sprint, gawang dan slalom.

Nama Lomba : “Formula 1”

Prosedur :

Keliling lintasan sekitar 80 meter yang dibagi menjadi area lari/sprint, lari gawang, dan slalom (lihat gambar). Gelang estafet digunakan sebagai alat perpindahan. Setiap peserta harus mulai dengan roll depan atau samping di atas matras.

Setiap peserta harus melakukan lintasan secara lengkap dan memberikan gelang kepada peserta selanjutnya. Sekali star dapat dilakukan sampai enam anak bersama-sama.

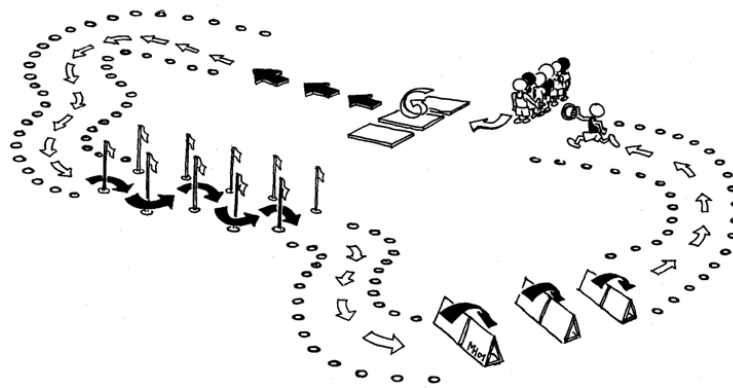
1) Penilaian :

Rangking dilakukan dengan melihat waktu yang dicatat. Demikian juga dengan grup-grup selanjutnya, sesuai dengan rangking waktu..

2) Peralatan :

Peralatan yang dibutuhkan :

- a) 9 gawang.
- b) 10 tongkat/tiang slalom (jarak 1 m tiap tiang)
- c) 3 busa/matras
- d) Sekitar 30 kerucut/tanda.
- e) 1 stopwatch
- f) 1 Kartu lomba.



Gambar 4. Sprint Gawang dan Slalom

(Sumber : IAAF, 2009: 12)

4. Karakteristik Anak SD Kelas IV dan V

Masa usia sekolah dasar sering disebut juga sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian ini secara relatif, anak-anak lebih mudah dididik dari pada masa sebelum dan sesudahnya. Menurut Syamsu Yusuf (2000:24) bahwa karakteristik siswa kelas bawah antara lain: Masa kelas rendah (6/7-9/10 tahun), memiliki sifat khas sebagai berikut: Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi.

Annarino yang dikutip oleh Sukintaka (1992:41), bahwa anak kelas atas (10-12 tahun), mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Waktu reaksi lambat, koordinasi jelek, membutuhkan banyak variasi otot besar, senang kejar-mengejar, memanjat, berkelahi, berburu, dan memanjat.
- b. Aktif, energik, dan senang kepada suara yang berirama.
- c. Tulang lembek dan mudah berubah bentuk.
- d. Jantung mudah dalam keadaan yang membahayakan.
- e. Rasa untuk mempertimbangkan dan pemahaman berkembang.
- f. Koordinasi mata dan tangan berkembang, masih tetap belum dapat menggunakan otot-otot halus dengan baik.
- g. kesehatan umum tidak menentu, mudah terpengaruh terhadap penyakit, dan daya perlawanannya rendah.

Pemberian pembatasan umur pada pendapat di atas menandakan bahwa dalam pemberian aktivitas jasmani, disesuaikan dengan fase dan sifat siswa dalam pemberian pendidikan, dalam hal ini pendidikan jasmani yang diberikan pada siswa oleh guru dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlu mendalami dan memahami karakteristik siswa sebagai peserta didik.

Menurut Rita Eka Izzaty, dkk (2008: 104) Masa anak-anak akhir sering disebut sebagai masa usia sekolah atau masa sekolah dasar. Masa ini dialami anak pada usia 6 tahun sampai masuk ke masa pubertas dan masa remaja awal yang berkisar pada usia 11-13 tahun. Pada masa ini anak sudah matang bersekolah dan sudah siap masuk sekolah dasar.

B. Penelitian yang relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat penting untuk mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan. Adapun penelitian yang relevan yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Sri Hastuti tahun 2010 yang berjudul Kemampuan memukul bola kasti

siswa kelas IV dan V SDN 1 Bendungan, Wates, Kulon progo”. Populasi penelitian adalah seluruh Siswa Putra dan Putri Kelas IV dan V di SDN 1 Bendungan, Wates, Kulon progo yang berjumlah 30 siswa. Merupakan penelitian survai menggunakan tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan instrument memukul bola kasti. Sasaran anak kelas IV dan V , Pelaksanaan anak memukul bola kasti sebanyak 10 kali, kemudian diukur hasilnya, dari hasil tersebut dijumlah kemudian dimasukan dalam tabel penskoran. hasil penelitian menunjukan rata-rata kemampuan memukul bola siswa kelas IV dan V SDN 1 Bendungan Wates Kulon Progo berkatagori sedang yaitu 40% (12 siswa), rendah 30% (9 siswa), tinggi 16,7 (5 siswa), sangat tinggi 10% (3 siswa), sangat rendah 3,3% (1 siswa), Jadi dapat diartikan bahwa tingkat kemampuan memukul bola kasti siswa kelas IV dan V SDN 1 Bendungan Wates Kulon Progo berkatagori sedang yang ditunjukan dengan perolehan sebesar 40% (12 siswa). Kesamaan dari penelitian ini adalah pada tes memukul bola kasti, variable kelas IV dan V

2. Hasil penelitian selanjutnya yang relevan dengan judul penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Yan Ade Siregal (2011) PJKR, FIK, UNY, yang berjudul “Kemampuan Ketepatan Pukulan *backhand* dan *forehand* dalam Permainan Tennis Meja Peserta Ekstrakurikuler Tennis Meja Siswa SD N 1 Lambur Kecamatan Mrebet Kabupaten purbalingga”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan

ketepatan Pukulan *backhand* dan *forehand* permainan tenis meja peserta ekstrakurikuler. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dengan metode tes ketrampilan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja di SD Negeri 1 Bojong, yang berjumlah 25 siswa dan semua populasi dijadikan subjek penelitian. Sehingga penelitian ini adalah penelitian populasi. Kemampuan ketepatan pukulan *backhand drive* dapat diukur dengan menggunakan *back board test*, yaitu sebuah alat tes pengukuran dalam tenis meja yang menggunakan papan atau lapangan tenis meja yang dirapatkan ke dinding atau tembok, untuk mengukur kecakapan memukul bola sebanyak-banyaknya. Hasil yang dicatat adalah jumlah pantulan sah yang diperoleh selama 30 detik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan pukulan *backhand* dengan skor kategori sangat tinggi 8%, kategori tinggi 24%, kategori sedang 32%, kategori rendah 36%, dan kategori sangat rendah 0%.

C. Kerangka Berfikir

Atletik adalah cabang olahraga yang mendasari dari semua cabang olahraga yang lain, atletik mempunyai karakteristik gerakan yang paling dasar yang menjadi kebiasaan kita sehari-hari seperti contoh : Berjalan, berlari, melompat dan melempar. Gerakan-gerakan tersebut adalah gerakan alami. Melihat dari hal di atas jadi sewajarnya apabila atletik menjadi induk dari semua cabang olahraga, karena dicabang cabang lain sudah mengandung

unsur-unsur gerakan pada atletik. Prestasi olahraga Atletik di SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga, masih belum sesuai dengan harapan sehingga dijadikan motivasi untuk meningkatkan pembinaan dalam meningkatkan hasil belajar, terutama di cabang olahraga atletik.

Kids atletik adalah seperangkat alat yang ditujukan untuk aktivitas olahraga anak-anak. Sebagaimana orang dewasa yang memerlukan fasilitas atau alat olahraga standar, anak-anak pun memerlukan peralatan olahraga yang sama, namun yang sesuai dengan kebutuhan mereka, atau disesuaikan dengan sifat dan kemampuan anak-anak. Tujuannya tentu untuk keperluan jasmani dan olahraga yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Menurut (Suharsimi Arikunto, 2006: 90), survei adalah satu pendekatan penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Survei merupakan bagian dari studi deskriptif dengan tujuan pencarian kedudukan (status), gejala (fenomena) dan penentuan kesamaan status dengan cara perbandingan standar yang ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan *kids athletic* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga, yang beralamatkan di desa Karangcegak Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2015.

B. Definisi Operasional Variabel

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui keterampilan *kids athletic* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga. Agar tidak terjadi salah penafsiran dalam penelitian ini, definisi operasional variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *kids athletic*. Menurut IAAF (*International Association Of Athletics Federation*) (2002: 8) *kids athletic* adalah seperangkat alat yang ditujukan untuk aktivitas olahraga anak-anak. *Kids athletic* pada penelitian ini terdiri dari:

1. Lari *sprint* gawang (*kanga's escape*) yaitu estafet bolak-balik dengan kombinasi sprint dan gawang

2. Lompat jauh dari berdiri / lompat katak (*frog jump*) yaitu lompat dengan dua kaki kedepan dari posisi *squat*
3. Lempar lembing anak / lempar turbo (*turbbo throw*) yaitu lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing anak
4. *Sprint* gawang dan *slalom* (formula 1) yaitu estafet dengan kombinasi sprint, gawang dan slalom

C. Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 135) subjek penelitian adalah individu, benda, atau organisme yang dijadikan sumber informasi yang dibutuhkan dalam pengumpulan data penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga dengan jumlah sebanyak 48 siswa. Adapun perincian dari subjek tersebut dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian

No	Kelas	Jumlah		Total
		Putra	Putri	
1	V A	13	11	24
2	V B	11	13	24
Jumlah		24	24	48

D. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya akan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah

(Suharsimi Arikunto 2006: 160). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi :

1. Lari sprint gawang yaitu estafet bolak-balik dengan kombinasi sprint dan gawang
 - a. Alat-alat ukur yang diperlukan terdiri dari: lintasan lari yang terdiri dari 2 yaitu lintasan tanpa gawang dan lintasan dengan gawang, serta diukur dengan *stopwatch*.
 - b. Sibelum dilakukan tes, siswa terlebih dahulu diberi penjelasan
 - c. Siswa diberi kesempatan untuk melakukan sebanyak dua kali
 - d. Hasil penilaian di ambil waktu yang terbaik untuk digunakan pada pengolahan data dengan satuan persepuluh detik.
2. Lompat jauh dari berdiri (loncat katak) yaitu lompat dengan dua kaki kedepan dari posisi *squat*
 - a. Alat-alat ukur yang diperlukan terdiri dari: meteran dan alat penanda untuk menandai jatuhnya lompatan terakhir yang terdekat dengan garis *start*.
 - b. Sibelum dilakukan tes, siswa terlebih dahulu diberi penjelasan
 - c. Siswa diberi kesempatan untuk melakukan lompatan sebanyak dua kali
 - d. Hasil penilaian berupa skor, yang diambil dari lompatan terjauh dan diukur dengan satuan cm.
3. Lempar lembing anak (lempar turbo) yaitu lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing anak

- a. Alat-alat ukur yang diperlukan terdiri dari: lembing anak (turbo) dan meteran.
 - b. Sibelum dilakukan tes, siswa terlebih dahulu diberi penjelasan
 - c. Siswa diberi kesempatan untuk melakukan lemparan sebanyak dua kali
 - d. Hasil penilaian berupa skor, yang diambil dari lemparan terjauh dan diukur dengan satuan cm.
4. *Sprint* gawang dan *slalom* (formula 1) yaitu estafet dengan kombinasi sprint, gawang dan slalom
- a. Alat-alat ukur yang diperlukan terdiri dari: lintasan lari, matras, gawang, tiang, dan *stopwatch*
 - b. Sibelum dilakukan tes, siswa terlebih dahulu diberi penjelasan
 - c. Siswa diberi kesempatan untuk melakukan sebanyak dua kali
 - d. Hasil penilaian di ambil waktu yang terbaik untuk digunakan pada pengolahan data dengan satuan persepuluh detik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode dan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan tes. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 127), tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur ketrampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Dalam teknik pengambilan data terdapat 4 tes yang dilakukan, yaitu:

1. Lari *sprint* gawang yaitu estafet bolak-balik dengan kombinasi sprint dan gawang

Siswa berdiri digaris start pada lintasan yang telah ditentukan. Siswa start dari start berdiri dan lari 40 meter dimulai dari lintasan tanpa gawang kemudian lari berbalik arah pada lintasan disebelahnya lari melewati gawang sampai ujung lintasan. Siswa melakukan lari secepat-cepatnya dan diambil waktu secepat-cepatnya.

2. Lompat jauh dari berdiri (loncat katak) yaitu lompat dengan dua kaki kedepan dari posisi *squat*

Dari garis start seorang siswa melakukan “loncat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki. Petugas memberi tanda bagian tubuh yang terdekat dari garis *start* (tumit). Bila siswa jatuh ke belakang maka tandanya adalah pada tangan yang dekat dengan garis start. Titik pendaratan siswa pertama adalah titik awal lompat peserta kedua dan seterusnya. Siswa diambil jarak terjauh dari lompatan yang terakhir atau tanda bagian tubuh yang terdekat dari garis start

3. Lempar lembing anak (lempar turbo) yaitu lempar satu tangan untuk mencapai jarak dengan lembing anak

Lempar lembing anak-anak diawali dengan awalan 5 meter, Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar lembing anak ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Setiap siswa melakukan dua kali lemparan. Siswa melempar lembing anak sejauh-jauhnya dan diambil lemparan terjauh dari dua kali lemparan tersebut

4. *Sprint* gawang dan *slalom* (formula 1) yaitu estafet dengan kombinasi *sprint*, gawang dan slalom

Keliling lintasan sekitar 80 meter yang dibagi menjadi area lari/*sprint*, lari gawang, dan slalom. Siswa harus mulai dengan *roll* depan atau samping di atas matras. Siswa harus melakukan lintasan secara lengkap dan diambil waktu yang paling cepat

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Analisis deskriptif bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi keterampilan *kids athletic* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikannya dalam bentuk histogram.

Hasil kasar yang merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut perlu diganti dengan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti ini adalah menggunakan *T-Score*.

1. Rumus *T-Score* untuk penghitungan dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang diperoleh.

Adapun rumus *T-Score* sebagai berikut :

$$T\ Score = 50 + \left(\frac{\bar{X} - X}{SD} \right) \times 10$$

2. Rumus *T-Score* penghitungan dengan satuan angka, semakin banyak angka / satuan yang diperoleh semakin bagus hasil yang diperoleh.

Adapun rumus *T-Score* sebagai berikut :

$$T\ Score = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) \times 10$$

Kemudian nilai *T-Score* dari item tersebut dijumlahkan, sehingga didapat total *T-Score*. Hasil total *T-Score* menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi keterampilan *kids athletic*. Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data, maka data yang sudah dalam bentuk *T-Score* kemudian dikonversikan ke dalam kategori keterampilan *kids athletic*. Pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang (Anas Sudijono, 2011: 35). Rumus yang digunakan dalam menyusun kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Pengkategorian Keterampilan *Kids Athletic* Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	Mean + 1,5 SD $\leq x$	Baik Sekali
2.	Mean + 0,5 SD $\leq x <$ Mean + 1,5 SD	Baik
3.	Mean – 0,5 SD $\leq x <$ Mean + 0,5 SD	Sedang
4.	Mean – 1,5 SD $\leq x <$ Mean – 0,5 SD	Kurang
5.	$x <$ Mean – 1,5 SD	Kurang Sekali

Keterangan:

Mean = Rerata

SD = Standar Deviasi

Selanjutnya untuk mencari besarnya persentase tiap kategori digunakan rumus persentase sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P = Persentase

F = Frekuensi pengamatan

N = Jumlah responden

(Anas Sudijono, 2011: 40).

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Keterampilan *kids athletics* siswa kelas V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan tes *kids athletics* sebagai berikut : *sprint* gawang, loncat katak, lempat turbo, dan formula 1.

1. *Sprint* Gawang

Dalam penelitian ini *sprint gawang* diukur menggunakan tes lari *sprint* melewati gawang secepat-cepatnya. Berdasarkan hasil statistik diperoleh nilai *Mean* = 71,85, *Median* = 68,77, *Modus* = 58,30, *Standar Deviasi* = 24,28, *Minimum* = 30,36, *Maximum* = 114,35.

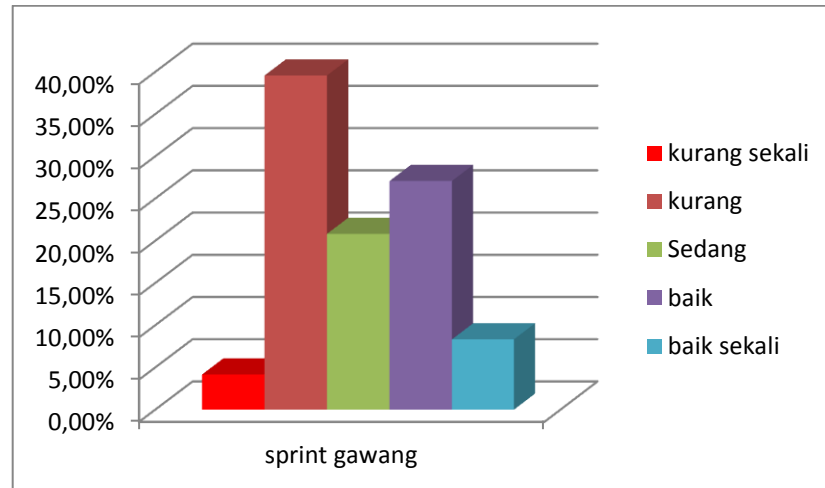
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan berdasarkan kategori yang telah ditentukan, yaitu sebagai berikut :

Tabel 3. Deskripsi Hasil Penelitian *Sprint* Gawang

Kategori	Interval	F	P
Baik sekali	$X \geq 108,26$	4	8,33 %
Baik	83,98 – 108,26	13	27,08%
Sedang	59,70 - 83,98	10	20,83%
Kurang	35,43 – 59,70	19	39,58%
Kurang Sekali	$X < 35,43$	2	4,17%
Jumlah		48	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui, sebanyak 4 siswa (8,33%) mempunyai *sprint* gawang dalam kategori baik sekali, sebanyak 13 siswa (27,08%) mempunyai *sprint* gawang dalam kategori baik, sebanyak 10 siswa (20,83%) mempunyai *sprint* gawang dalam kategori sedang, sebanyak 19 siswa (39,58%) mempunyai *sprint* gawang dalam kategori

kurang, dan sebanyak 2 siswa (4,17%) mempunyai *sprint* gawang dalam kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian *Sprint* Gawang

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mempunyai tingkat *sprint* gawang dalam kategori kurang.

2. Loncat Katak

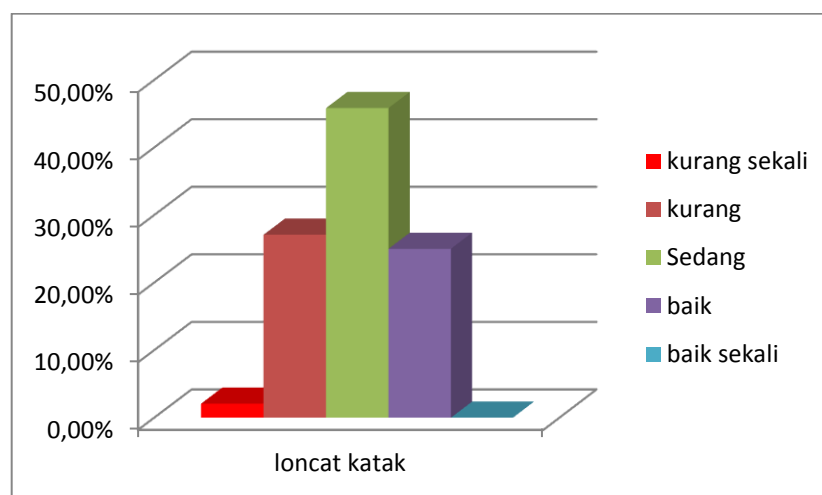
Dalam penelitian ini loncat katak diukur menggunakan tes loncat dengan dua kaki tanpa awalan sejauh-jauhnya. Berdasarkan hasil statistik diperoleh nilai *Mean* = 50,06, *Median* = 50,42, *Modus* = 42,25, *Standar Deviasi* = 9,97, *Minimum* = 15,07, *Maximum* = 69,86.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan berdasarkan kategori yang telah ditentukan, yaitu sebagai berikut :

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian Loncat Katak

Kategori	Interval	F	P
Baik sekali	$X \geq 70,01$	0	0%
Baik	55,04 – 70,01	12	25,00%
Sedang	45,06 – 55,04	22	45,83%
Kurang	35,10 – 45,06	13	27,08%
Kurang Sekali	$X < 35,10$	1	2,08%
Jumlah		48	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui, sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai loncat katak dalam kategori baik sekali, sebanyak 12 siswa (25,00%) mempunyai loncat katak dalam kategori baik, sebanyak 22 siswa (45,83%) mempunyai loncat katak dalam kategori sedang, sebanyak 13 siswa (27,08%) mempunyai loncat katak dalam kategori kurang, dan sebanyak 1 siswa (2,08%) mempunyai loncat katak dalam kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Loncat Katak

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mempunyai tingkat loncat katak dalam kategori sedang.

3. Lempar Turbo

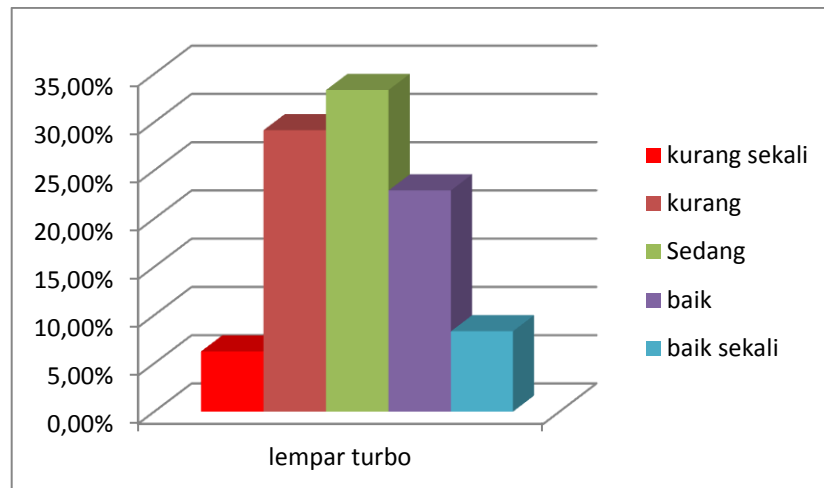
Dalam penelitian ini lempar turbo diukur menggunakan tes melempar turbo sejauh-jauhnya. Berdasarkan hasil statistik diperoleh nilai *Mean* = 50,02, *Median* = 48,94, *Modus* = 54,82, *Standar Deviasi* = 9,99, *Minimum* = 32,34, *Maximum* = 70,82.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan berdasarkan kategori yang telah ditentukan, yaitu sebagai berikut :

Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Lempar Turbo

Kategori	Interval	F	P
Baik sekali	$X \geq 65,01$	4	8,33 %
Baik	55,01 – 65,01	11	22,92%
Sedang	45,01 – 55,01	16	33,33%
Kurang	35,03 – 45,01	14	29,17%
Kurang Sekali	$X < 35,03$	3	6,25%
Jumlah		48	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui, sebanyak 4 siswa (8,33%) mempunyai lempar turbo dalam kategori baik sekali, sebanyak 11 siswa (22,92%) mempunyai lempar turbo dalam kategori baik, sebanyak 16 siswa (33,33%) mempunyai lempar turbo dalam kategori sedang, sebanyak 14 siswa (29,17%) mempunyai lempar turbo dalam kategori kurang, dan sebanyak 3 siswa (6,25%) mempunyai lempar turbo dalam kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Lempar Turbo

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mempunyai tingkat lempar turbo dalam kategori sedang.

4. Formula 1

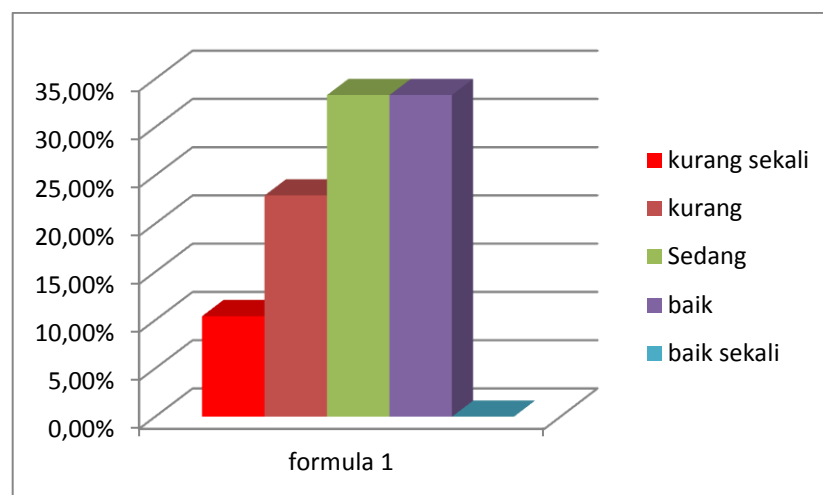
Dalam penelitian ini formula 1 diukur menggunakan tes melewati rintangan secepat mungkin. Berdasarkan hasil statistik diperoleh nilai *Mean* = 49,99, *Median* = 51,98, *Modus* = 54,82, *Standar Deviasi* = 10,00, *Minimum* = 22,90, *Maximum* = 64,79.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan berdasarkan kategori yang telah ditentukan, yaitu sebagai berikut :

Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Formula 1

Kategori	Interval	F	P
Baik sekali	$X \geq 64,98$	0	0%
Baik	54,98 – 64,98	16	33,33%
Sedang	44,98 – 54,98	16	33,33%
Kurang	34,99 – 44,98	11	22,92%
Kurang Sekali	$X < 34,99$	5	10,42%
Jumlah		48	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui, sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai formula 1 dalam kategori baik sekali, sebanyak 16 siswa (33,33%) mempunyai formula 1 dalam kategori baik, sebanyak 16 siswa (33,33%) mempunyai formula dalam kategori sedang, sebanyak 11 siswa (22,92%) mempunyai formula 1 dalam kategori kurang, dan sebanyak 5 siswa (10,42%) mempunyai formula 1 dalam kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian Formula 1

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mempunyai tingkat formula 1 dalam kategori baik dan sedang.

5. Keterampilan *Kids athletics*

Dalam penelitian ini keterampilan gerak dasar atltik diukur menggunakan tes *kids athletics* (*sprint* gawang, loncat katak, lempar turbo, dan formula 1). Berdasarkan hasil statistik diperoleh nilai *Mean* = 221,91,

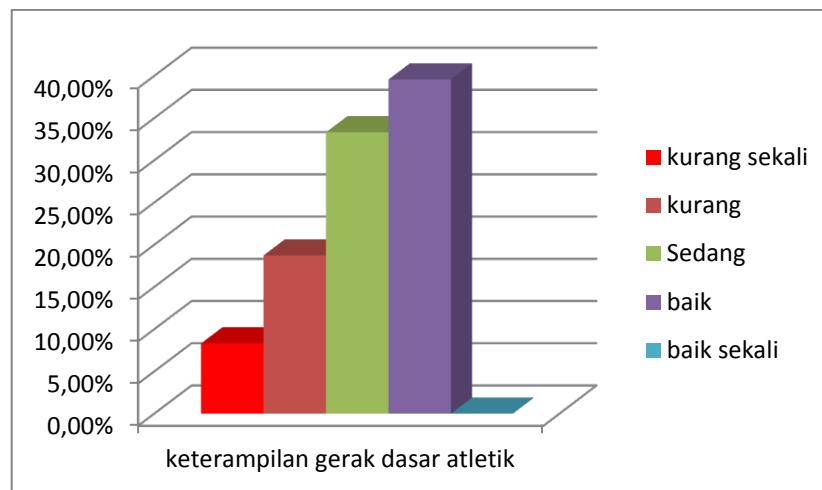
Median = 229,60, *Modus* = 145,23, *Standar Deviasi* = 31,12, *Minimum* = 145,23, *Maximum* = 226,79.

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan berdasarkan kategori yang telah ditentukan, yaitu sebagai berikut :

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Keterampilan *Kids athletics*

Kategori	Interval	F	P
Baik sekali	$X \geq 268,58$	0	0%
Baik	237,46 – 268,58	19	39,58%
Sedang	206,34 – 237,46	16	33,33%
Kurang	175,23 – 206,34	9	18,75%
Kurang Sekali	$X < 175,23$	4	8,33%
Jumlah		48	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui, sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori baik sekali, sebanyak 19 siswa (39,58%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori baik, sebanyak 16 siswa (33,33%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori sedang, sebanyak 9 siswa (18,75%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori kurang, dan sebanyak 4 siswa (8,33%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori kurang sekali. Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Keterampilan *Kids Athletics*

Berdasarkan gambar di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mempunyai tingkat keterampilan *kids athletics* dalam kategori baik.

B. Pembahasan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, dapat diketahui keterampilan *kids athletics* V SD Negeri 1 Karangcegak secara keseluruhan diketahui sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori baik sekali, sebanyak 19 siswa (39,58%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori baik, sebanyak 16 siswa (33,33%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori sedang, sebanyak 9 siswa (18,75%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori kurang, dan sebanyak 4 siswa (8,33%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori kurang sekali, keterampilan *kids athletics* V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga adalah berada pada kategori baik.

Keterampilan *kids athletics* V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga berada pada kategori baik sebesar 39,58%.

Artinya sebagian besar siswa belum memiliki keterampilan *kids athletics* yang optimal. Keterampilan *kids athletics* sendiri berkaitan erat dengan aktivitas jasmani. Oleh karena itu aktivitas jasmani sebagai sarana penting untuk meningkatkan keterampilan *kids athletics*. Dalam penelitian ini keterampilan *kids athletics* didasarkan pada kecepatan, kelincahan, kekuatan, koordinasi dan keseimbangan.

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian para ilmuwan. Unsur-unsur dalam cabang atletik meliputi jalan, lari, lempar dan lompat.

Pengenalan *kids athletics* dalam proses belajar-mengajar perlu diberikan kepada siswa, agar siswa tahu dan paham terhadap gerak-gerak dasar yang ada di dalam atletik, misalnya gerak berjalan, berlari, melompat, dan melempar, selain itu juga perlu dirangsang dengan jalan memberikan dasar gerak atletik pada kegiatan awal dengan maksud untuk mempersiapkan para siswa agar secara fisik maupun mental siap untuk mempelajarinya.

Di antara *kids athletic* adalah turbo (mirip anak panah namun lebih ringan yang ditujukan untuk aktivitas lempar), gawang (yang ditujukan untuk aktivitas lompat), matras, dan lain-lain. *Kids athletic* dibuat dengan tujuan untuk memenuhi minat anak-anak dalam aktivitas gerak, mengenalkan dasar-dasar gerakan atletik

dalam bentuk permainan, merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta memelihara kesehatan, menghindari rasa bosan pada anak-anak, dan memberikan solusi bagi anak-anak pecinta olahraga dalam mendapatkan peralatan yang tepat.

Hasil penelitian ini hanya menegaskan bahwa ada banyak unsur yang terkandung dalam keterampilan *kids athletics*, karena kemungkinan ada siswa yang bisa menguasai semua unsur-unsur yang ada dalam keterampilan *kids athletics*, tetapi bisa juga hanya menonjol dalam satu atau dua unsur saja. Jadi untuk dapat mengetahui keterampilan *kids athletics* yang dimiliki setiap orang tidak hanya dapat dilihat melalui satu faktor saja, akan tetapi juga melalui berbagai faktor-faktor lainnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian diperoleh data keterampilan *kids athletics* V SD Negeri 1 Karangcegak secara keseluruhan diketahui sebanyak 0 siswa (0%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori baik sekali, sebanyak 19 siswa (39,58%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori baik, sebanyak 16 siswa (33,33%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori sedang, sebanyak 9 siswa (18,75%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori kurang, dan sebanyak 4 siswa (8,33%) mempunyai keterampilan *kids athletics* dalam kategori kurang sekali, keterampilan *kids athletics* V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga adalah berada pada kategori baik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini.

1. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam mendapatkan informasi tentang hasil pencapaian keterampilan *kids athletics* V SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga.
2. Secara Praktis, hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang hasil keterampilan *kids athletics* setiap siswa sehingga dapat digunakan sebagai motivasi, sedangkan bagi guru pendidikan jasmani menjadi bahan evaluasi keberhasilan terhadap pembelajaran yang dilakukan dan

bagi sekolah dapat menjadi landasan bagi pengambilan keputusan khususnya dalam rangka keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani dan pembelajaran pada umumnya, yaitu :

3. Bagi siswa, dapat mengetahui keterampilan *kids athletics*.
4. Bagi guru, digunakan sebagai tolak ukur untuk memberikan latihan-latihan yang mendukung untuk meningkatkan keterampilan *kids athletics*.
5. Dapat memberikan sumbangan kepada SD Negeri 1 Karangcegak, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga dalam meningkatkan kualitas pendidikan jasmani.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan sebagai berikut :

1. Terlaksananya pengambilan data peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subyek penelitian. Hal itu dikarenakan peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subyek sebelum pengambilan data.
2. Peneliti tidak mengontrol kesungguhan para siswa dalam melakukan tes.
3. Penelitian ini hanya dilakukan pada siswa kelas V saja.
4. Penelitian ini hanya mengukur 4 item tes keterampilan *kids athletics* saja, hal tersebut dikarenakan pada pembelajaran atletik khususnya siswa malas dalam mengikutinya.

D. Saran-Saran

Dari pembahasan hasil penelitian di atas, yang dapat peneliti berikan kepada pembaca adalah:

1. Dalam memberikan *kids athletics* untuk persiapan dalam perlombaan sebaiknya seorang guru harus benar-benar mengetahui bagaimana tehnik-tehnik yang sesungguhnya.
2. Perlu adanya perhatian yang cukup serius tentang bagaimana melatih *kids athletics* yang baik.
3. Bagi guru penjasorkes, agar menjadikan tolak ukur hasil penelitian ini dari keadaan siswa. sehingga diharapkan guru penjas mampu menyusun kurikulum dengan baik sehingga siswa dapat menyukai olahraga atletik
4. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun dalam kualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syaifudin. (1992). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- BNSP. (2007). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2007 Tentang Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Depdiknas. Jakarta.
- Gordon, L.A. and V.K. Narayanan. (1994). “*Management Accounting Systems, Perceived Environmental Uncertainty and Organization Structure: An Empirical Investigation*”. Accounting, Organizations and Society. Vol.9, No.1. pp. 259 – 285.
- IAAF. (2009). *Competition Rules*. Jakarta
- Munasifah. (2008). *Bermain Bolavoli*. Semarang : Aneka Ilmu
- Nadler, D.A, Tushman, M.L. (1986). *Champion of Change*. Harpes Collins. San Francisco, USA
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Robbin, S.P. 2000. *Perilaku Organisasi. Jilid I*. Alih Bahasa: Hadyana Pujaadmaka. Jakarta: Pearson Education Asia Pte. Ltd dan Pt. Prenhallindo.
- SamsuYusuf. (2000). *Modifikasi Pembelajaran*. Bandung: Penerbit Tarsito
- Soemarjadi, Muzni Ramanto, & Wikdati Zahri. (1991). *Pendidikan Keterampilan*. Jakarta: Depdikbud.
- Sri Hastuti, (2010). *Kemampuan Memukul Bola Kasti Siswa Kelas IV dan V SDN 1 Bendungan, Wates, Kulon progo*. UNY
- Sudjana. (1966). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud Dirjendikti
- Team Event For Children. (2002). *International Association of Athletics Federation*. Alih bahasa Suyono. Jakarta

Vembrianto. (1981). *Sosiologi Pendidikan*. Yogyakarta: Yayasan Pendidikan Paramitha.

Yan Ade Siregal (2011). Kemampuan Ketepatan Pukulan Backhand dan Forehand dalam Permainan Tennis Meja Peserta Ekstrakurikuler Tennis Meja Siswa SD N 1 Lambur Kecamatan Mrebet Kabupaten purbalingga.
UNY

Yoyo Bahagia. (2011). *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdiknas

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 368/UN.34.16/PP/2016. 05 Agustus 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

Yth : Bupati Purbalingga
c.q. Kepala Bappeda Kabupaten Purbalingga
Jl.Onje No.1B Purbalingga, Jawa Tengah.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Yoga Kurniawan.
NIM : 12604227008.
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Februari s.d Maret 2016.
Tempat/Obyek : SD Negeri 1 Karangcegak.
Judul Skripsi : Survei Keterampilan Kids Athletic pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangcegak Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Wawan S. Suherman, M.Ed.
19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 1 Karangcegak.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN MREBET
SD NEGERI 1 KARANGCEGAK

Jln. Raya Karangcegak, Rt.11 / Rw.V, Kec Kutasari, Kab Purbalingga 53361

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2 / 11 / 2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SD Negeri 1 Karangcegak UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga, menerangkan bahwa :

Nama : YOGA KURNIAWAN
NIM : 12604227008
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)
Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Mahasiswa tersebut di atas, telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 1 Karangcegak Kecamatan Kutasari Kabupaten Purbalingga, dengan judul penelitian “ **SURVEI KETRAMPILAN KIDS ATHLETIC PADA SISWA KLAS V SD NEGERI 1 KARANGCEGAK KECAMATAN KUTASARI KABUPATEN PURBALINGGA** “ pada tanggal 15 Febuari 2015.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Karangcegak, 17 Februari 2015

Kepala Sekolah



M a d, S.Pd.

NIP. 19690408 199310 1 001

Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan *Kids athletics*

TES KETERAMPILAN DASAR ATLETIK

A. Rangkaian Tes

Tes keterampilan *kids athletics* terdiri dari :

1. Lari *sprint* gawang
2. Lompat jauh dari berdiri (lompat katak)
3. Lempar lembing anak (lempar turbo)
4. *Sprint* gawang dan *slalom* (formula 1)

B. Kegunaan Tes

Tes keterampilan *kids athletics* digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat keterampilan *kids athletics*

C. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan lari / lapangan yang datar dan tidak licin
2. *Stopwatch*
3. Bendera *start*
4. Tiang pancang
5. Turbo
6. Matras
7. Meteran
8. Gawang untuk lari
9. Tali
10. Serbuk kapur
11. Formulir tes (lihat lampiran)

12. Peluit

13. Alat tulis

D. Ketentuan Tes

1. Peserta

- a) Dalam kondisi sehat dan siap untuk melaksanakan tes
- b) Diharapkan sudah makan maksimal 2 jam sebelum tes
- c) Memakai sepatu dan pakaian olahraga
- d) Melakukan pemanasan (*warming up*)
- e) Memahami tata cara pelaksanaan tes
- f) Jika tidak dapat melaksanakan salah satu / lebih dari tes maka tidak mendapatkan nilai / gagal.

2. Petugas

- a) Mengarahkan peserta untuk melakukan pemanasan (*warming up*)
- b) Memberikan pengarahan kepada peserta tentang petunjuk pelaksanaan tes dan mengizinkan mereka untuk mencoba gerakan-gerakan tersebut.
- c) Memperhatikan kecepatan perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya dengan tempo sesingkat mungkin dan tidak menunda waktu
- d) Tidak memberikan nilai pada peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes atau lebih
- e) Mencatat hasil tes dapat menggunakan formulir tes perorangan atau per butir tes

E. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Tes lari *sprint* gawang

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari *sprint* yang pada lintasan terdapat gawang untuk lari.

b. Alat dan fasilitas

1. Lintasan lari lurus, mendatar, rata tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan
2. Bendera *start*
3. Gawang
4. Peluit
5. Tiang pancang
6. *Stopwatch*
7. Serbuk kapur
8. Alat tulis

c. Petugas tes

1. Pengukur waktu
2. Pengawas lintasan
3. Pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1. Sikap permulaan

Peserta berdiri di belakang garis start.

2. Gerakan

- a) Pada aba-aba “ siap”, peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari
- b) Pada aba-aba “ ya” peserta berlari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 40 meter.

3. Lari masih bisa diulang apabila

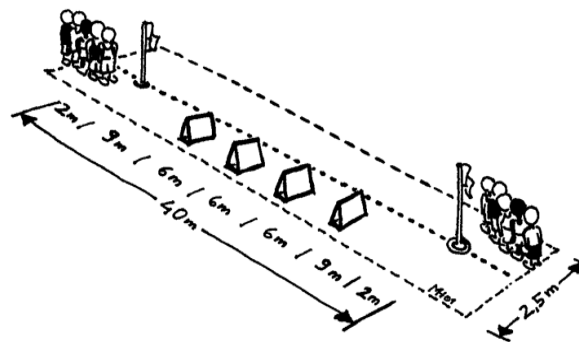
- a) Pelari mencuri start.
- b) Pelari tidak melewati garis finish
- c) Pelari terganggu dengan pelari yang lain.

4. Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari start bendera diangkat sampai melewati garis *finish*.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk menempuh jarak 40 meter secepatnya dalam satuan waktu detik.
- 2) Waktu dicatat dua angka dibelakang koma.



Lari *sprint* gawang

2. Tes lompat jauh dari berdiri (loncat katak)

a. Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot tungkai.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Meteran
- 2) Tiang pancang
- 3) Bendera
- 4) Formulir tes dan alat tulis
- 5) Serbuk kapur

c. Petugas tes

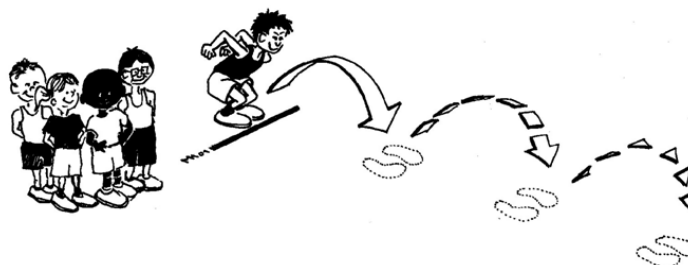
- 1) Pengukur jarak jauhnya lompatan
- 2) Pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Peserta melakukan “loncat katak” tiga kali berturut-turut dengan bertumpu dan mendarat dua kaki.

e. Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah jarak yang dicapai oleh peserta pada saat melakukan lompatan sejauh-jauhnya dalam satuan *centimeter*.



Loncat katak

3. Tes lempar lembing anak (lempar turbo)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan otot lengan

b. Alat dan fasilitas

- 1) Meteran
- 2) Lembing anak
- 3) Alat tulis
- 4) Serbuk kapur

c. Petugas tes

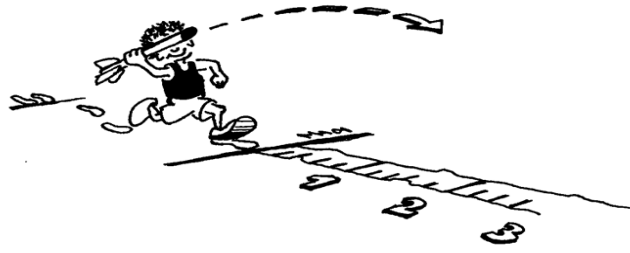
- 1) Pengukur jarak jauhnya lompatan
- 2) Pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Lempar lembing anak-anak diawali dengan awalan 5 meter, Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar lembing anak ke area lemparan dengan dibatasi garis lempar. Setiap peserta melakukan dua lemparan.

e. Pencatat hasil.

Hasil yang dicatat adalah jarak lemparan turbo terjauh yang dilakukan oleh peserta pada saat melakukan lemparan sejauh-jauhnya sebanyak 2 kali dalam satuan *centimeter*.



Lempar turbo

4. Tes *sprint* gawang dan *slalom* (formula 1)

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan dan kelincahan.

b. Alat dan fasilitas.

1. Lintasan lari.
2. Matras
3. Gawang
4. Tiang pancang
5. *Stopwatch*
6. Peluit
7. Bendera
8. Alat tulis.

c. Petugas tes

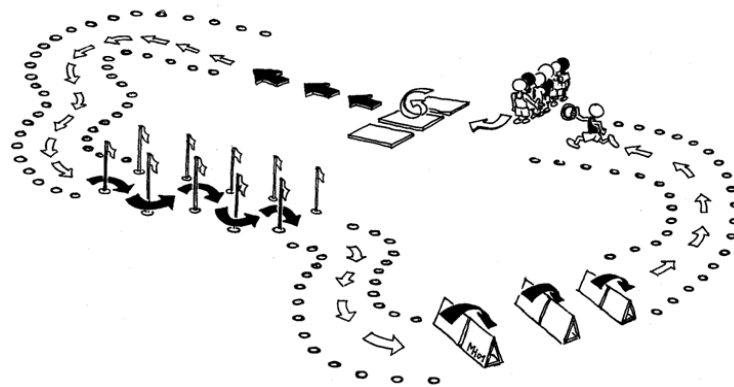
- 1) Pengamat lintasan
- 2) Pengukur waktu
- 3) Pencatat hasil

d. Pelaksanaan

Setiap peserta harus mulai dengan roll depan atau samping di atas matras. Setiap peserta harus melakukan lintasan secara lengkap yaitu *sprint*, *zig-zag*, dan melompati gawang

e. Pencatatan hasil

1. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai pelari untuk melakukan *sprint* gawang dan *slalom* (formula 1) secepat-cepatnya dalam satuan waktu detik.
2. Waktu dicatat dua angka dibelakang koma



Sprint gawang dan *slalom* (formula 1)

F. Formulir Keterampilan *Kids athletics*

FORMULIR KETERAMPILAN *KIDS ATHLETICS*

Nama : _____ (Putera/Puteri*)

Umur : _____ Nama sekolah : _____

Tanggal tes: _____ Tempat tes : _____

No.	Jenis Tes	Hasil	Keterangan
1.	Lari <i>sprint</i> gawang	_____detik	
2.	Lompat jauh dari berdiri (lompat katak)	_____cm	
3.	Lempat lembing anak (lempar turbo)	_____cm	
4.	<i>Sprint</i> gawang dan <i>slalom</i> (formula 1)	_____detik	

* Coret yang tidak perlu

Petugas tes,

Lampiran 3. Data Penelitian Sprint Gawang

No	L/P	Kelas	Hasil	T-Score
1	L	V A	14.10	70.94
2	L	VA	11.46	82.78
3	L	VA	8.75	94.93
4	L	VA	12.12	79.82
5	L	VA	8.75	94.93
6	P	VA	4.42	114.35
7	P	VA	5.54	109.33
8	P	VA	9.02	93.72
9	P	VA	8.03	98.16
10	L	VA	10.56	86.82
11	P	VA	7.48	100.63
12	L	VA	13.08	75.52
13	P	VA	7.00	102.78
14	P	VA	5.73	108.48
15	P	VA	8.30	96.95
16	L	VA	12.40	78.57
17	P	VA	4.57	113.68
18	L	VA	11.94	80.63
19	L	VA	8.54	95.87
20	P	VA	12.05	80.13
21	L	VA	6.84	103.50
22	L	VA	9.45	91.79
23	P	VA	8.30	96.95
24	P	VA	9.87	89.91
25	L	VB	16.92	58.30
26	L	VB	16.84	58.65
27	L	VB	16.92	58.30
28	P	VB	16.21	61.48
29	L	VB	16.72	59.19
30	L	VB	16.59	59.78
31	P	VB	15.07	66.59
32	P	VB	17.02	57.85
33	P	VB	20.22	43.50
34	P	VB	20.47	42.38
35	L	VB	21.11	39.51
36	P	VB	19.61	46.23
37	P	VB	20.13	43.90
38	P	VB	18.73	50.18
39	L	VB	17.44	55.96
40	P	VB	20.49	42.29
41	L	VB	17.67	54.93

42	P	VB	17.81	54.30
43	P	VB	22.46	33.45
44	P	VB	20.92	40.36
45	L	VB	19.38	47.26
46	L	VB	17.38	56.23
47	P	VB	23.15	30.36
48	L	VB	19.54	46.55

Loncat Katak

No	L/P	Kelas	Hasil	T-Score
1	L	V A	6.14	60.70
2	L	VA	6.14	60.70
3	L	VA	5.94	57.89
4	L	VA	6.31	63.10
5	L	VA	6.25	62.25
6	P	VA	2.90	15.07
7	P	VA	5.60	53.10
8	P	VA	5.47	51.27
9	P	VA	5.43	50.70
10	L	VA	6.20	61.55
11	P	VA	5.08	45.77
12	L	VA	5.50	51.69
13	P	VA	5.57	52.68
14	P	VA	4.40	36.20
15	P	VA	5.39	50.14
16	L	VA	5.09	45.92
17	P	VA	4.57	38.59
18	L	VA	5.50	51.69
19	L	VA	5.38	50.00
20	P	VA	5.51	51.83
21	L	VA	5.39	50.14
22	L	VA	4.79	41.69
23	P	VA	4.55	38.31
24	P	VA	5.32	49.15
25	L	VB	6.04	59.30
26	L	VB	5.57	52.68
27	L	VB	5.51	51.83
28	P	VB	5.35	49.58
29	L	VB	6.07	59.72
30	L	VB	5.22	47.75
31	P	VB	5.33	49.30

32	P	VB	5.92	57.61
33	P	VB	4.66	39.86
34	P	VB	4.74	40.99
35	L	VB	6.74	69.15
36	P	VB	4.98	44.37
37	P	VB	5.45	50.99
38	P	VB	4.83	42.25
39	L	VB	6.79	69.86
40	P	VB	4.80	41.83
41	L	VB	5.14	46.62
42	P	VB	4.83	42.25
43	P	VB	4.75	41.13
44	P	VB	4.76	41.27
45	L	VB	5.56	52.54
46	L	VB	5.73	54.93
47	P	VB	4.53	38.03
48	L	VB	6.71	68.73

Lempar Turbo

No	L/P	Kelas	Hasil	T-Score
1	L	V A	14.10	68.33
2	L	VA	11.46	58.51
3	L	VA	8.75	48.44
4	L	VA	12.12	60.97
5	L	VA	8.75	48.44
6	P	VA	4.42	32.34
7	P	VA	5.54	36.51
8	P	VA	9.02	49.44
9	P	VA	8.03	45.76
10	L	VA	10.56	55.17
11	P	VA	7.48	43.72
12	L	VA	13.08	64.54
13	P	VA	7.00	41.93
14	P	VA	5.73	37.21
15	P	VA	8.30	46.77
16	L	VA	12.40	62.01
17	P	VA	4.57	32.90
18	L	VA	11.94	60.30
19	L	VA	8.54	47.66
20	P	VA	12.05	60.71
21	L	VA	6.84	41.34

22	L	VA	9.45	51.04
23	P	VA	8.30	46.77
24	P	VA	9.87	52.60
25	L	VB	13.28	65.28
26	L	VB	14.77	70.82
27	L	VB	9.14	49.89
28	P	VB	7.09	42.27
29	L	VB	10.02	53.16
30	L	VB	12.87	63.75
31	P	VB	7.27	42.94
32	P	VB	7.76	44.76
33	P	VB	10.11	53.49
34	P	VB	7.03	42.04
35	L	VB	6.11	38.62
36	P	VB	10.72	55.76
37	P	VB	7.12	42.38
38	P	VB	8.60	47.88
39	L	VB	12.51	62.42
40	P	VB	13.37	65.61
41	L	VB	10.09	53.42
42	P	VB	6.93	41.67
43	P	VB	7.07	42.19
44	P	VB	5.76	37.32
45	L	VB	11.40	58.29
46	L	VB	9.15	49.93
47	P	VB	4.53	32.75
48	L	VB	9.37	50.74

Formula 1

No	L/P	Kelas	Hasil	T-Score
1	L	V A	25.55	54.09
2	L	VA	22.31	62.49
3	L	VA	23.61	59.12
4	L	VA	22.15	62.90
5	L	VA	24.95	55.65
6	P	VA	37.59	22.90
7	P	VA	29.14	44.79
8	P	VA	26.45	51.76
9	P	VA	26.95	50.47
10	L	VA	23.45	59.53
11	P	VA	30.49	41.30

12	L	VA	25.27	54.82
13	P	VA	23.89	58.39
14	P	VA	32.23	36.79
15	P	VA	33.34	33.91
16	L	VA	27.45	49.17
17	P	VA	35.09	29.38
18	L	VA	23.89	58.39
19	L	VA	25.35	54.61
20	P	VA	26.89	50.62
21	L	VA	29.31	44.35
22	L	VA	26.67	51.19
23	P	VA	26.55	51.50
24	P	VA	25.27	54.82
25	L	VB	24.34	57.23
26	L	VB	24.85	55.91
27	L	VB	26.28	52.20
28	P	VB	34.56	30.75
29	L	VB	21.42	64.79
30	L	VB	26.82	50.80
31	P	VB	35.38	28.63
32	P	VB	26.23	52.33
33	P	VB	29.24	44.53
34	P	VB	30.36	41.63
35	L	VB	25.33	54.66
36	P	VB	26.87	50.67
37	P	VB	30.32	41.74
38	P	VB	23.31	59.90
39	L	VB	22.73	61.40
40	P	VB	23.54	59.30
41	L	VB	22.16	62.88
42	P	VB	25.97	53.01
43	P	VB	29.13	44.82
44	P	VB	32.12	37.07
45	L	VB	25.18	55.05
46	L	VB	23.44	59.56
47	P	VB	29.41	44.09
48	L	VB	29.54	43.76

Total T-Score

No	L/P	Kelas	Sprint Gawang	Loncat Katak	Lempar Turbo	Formula	Total
1	L	V A	70.94	60.70	68.33	54.09	254.06
2	L	VA	82.78	60.70	58.51	62.49	264.48
3	L	VA	94.93	57.89	48.44	59.12	260.38
4	L	VA	79.82	63.10	60.97	62.90	266.79
5	L	VA	94.93	62.25	48.44	55.65	261.27
6	P	VA	114.35	15.07	32.34	22.90	184.66
7	P	VA	109.33	53.10	36.51	44.79	243.73
8	P	VA	93.72	51.27	49.44	51.76	246.19
9	P	VA	98.16	50.70	45.76	50.47	245.09
10	L	VA	86.82	61.55	55.17	59.53	263.07
11	P	VA	100.63	45.77	43.72	41.30	231.42
12	L	VA	75.52	51.69	64.54	54.82	246.57
13	P	VA	102.78	52.68	41.93	58.39	255.78
14	P	VA	108.48	36.20	37.21	36.79	218.68
15	P	VA	96.95	50.14	46.77	33.91	227.77
16	L	VA	78.57	45.92	62.01	49.17	235.67
17	P	VA	113.68	38.59	32.90	29.38	214.55
18	L	VA	80.63	51.69	60.30	58.39	251.01
19	L	VA	95.87	50.00	47.66	54.61	248.14
20	P	VA	80.13	51.83	60.71	50.62	243.29
21	L	VA	103.50	50.14	41.34	44.35	239.33
22	L	VA	91.79	41.69	51.04	51.19	235.71
23	P	VA	96.95	38.31	46.77	51.50	233.53
24	P	VA	89.91	49.15	52.60	54.82	246.48
25	L	VB	58.30	59.30	65.28	57.23	240.11
26	L	VB	58.65	52.68	70.82	55.91	238.06
27	L	VB	58.30	51.83	49.89	52.20	212.22
28	P	VB	61.48	49.58	42.27	30.75	184.08
29	L	VB	59.19	59.72	53.16	64.79	236.86
30	L	VB	59.78	47.75	63.75	50.80	222.08
31	P	VB	66.59	49.30	42.94	28.63	187.46
32	P	VB	57.85	57.61	44.76	52.33	212.55
33	P	VB	43.50	39.86	53.49	44.53	181.38
34	P	VB	42.38	40.99	42.04	41.63	167.04
35	L	VB	39.51	69.15	38.62	54.66	201.94
36	P	VB	46.23	44.37	55.76	50.67	197.03
37	P	VB	43.90	50.99	42.38	41.74	179.01
38	P	VB	50.18	42.25	47.88	59.90	200.21

39	L	VB	55.96	69.86	62.42	61.40	249.64
40	P	VB	42.29	41.83	65.61	59.30	209.03
41	L	VB	54.93	46.62	53.42	62.88	217.85
42	P	VB	54.30	42.25	41.67	53.01	191.23
43	P	VB	33.45	41.13	42.19	44.82	161.59
44	P	VB	40.36	41.27	37.32	37.07	156.02
45	L	VB	47.26	52.54	58.29	55.05	213.14
46	L	VB	56.23	54.93	49.93	59.56	220.65
47	P	VB	30.36	38.03	32.75	44.09	145.23
48	L	VB	46.55	68.73	50.74	43.76	209.78

Lampiran 4. Distribusi Frekuensi Sebelum T-score

```

/COMPRESSED.
FREQUENCIES VARIABLES=sprintgawang loncatkatak lemparturbo formula
/STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN
MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.

```

Frequencies

Statistics					
		sprintgawang	loncatkatak	lemparturbo	formula
N	Valid	48	48	48	48
	Missing	0	0	0	0
Mean		18.7700	5.3840	9.1744	27.1327
Median		18.2350	5.4100	8.8850	26.3650
Mode		16.92 ^a	4.83 ^a	8.30 ^a	23.89 ^a
Std. Deviation		2.23442	.70752	2.68700	3.85920
Variance		4.993	.501	7.220	14.893
Range		8.08	3.89	10.35	16.17
Minimum		15.07	2.90	4.42	21.42
Maximum		23.15	6.79	14.77	37.59
Sum		900.96	258.43	440.37	1302.37

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

sprintgawang				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.07	1	2.1	2.1
	15.20	1	2.1	4.2
	15.25	1	2.1	6.3
	16.21	1	2.1	8.3
	16.30	1	2.1	10.4
	16.59	1	2.1	12.5
	16.65	1	2.1	14.6
	16.72	1	2.1	16.7
	16.83	1	2.1	18.8
	16.84	1	2.1	20.8
	16.91	1	2.1	22.9
	16.92	2	4.2	27.1

16.98	1	2.1	2.1	29.2
17.02	1	2.1	2.1	31.3
17.19	1	2.1	2.1	33.3
17.38	1	2.1	2.1	35.4
17.44	1	2.1	2.1	37.5
17.45	1	2.1	2.1	39.6
17.65	1	2.1	2.1	41.7
17.67	1	2.1	2.1	43.8
17.81	1	2.1	2.1	45.8
17.88	2	4.2	4.2	50.0
18.59	2	4.2	4.2	54.2
18.73	1	2.1	2.1	56.3
18.85	1	2.1	2.1	58.3
19.38	1	2.1	2.1	60.4
19.54	1	2.1	2.1	62.5
19.61	1	2.1	2.1	64.6
19.82	1	2.1	2.1	66.7
20.13	1	2.1	2.1	68.8
20.22	1	2.1	2.1	70.8
20.40	1	2.1	2.1	72.9
20.47	1	2.1	2.1	75.0
20.49	1	2.1	2.1	77.1
20.63	1	2.1	2.1	79.2
20.92	1	2.1	2.1	81.3
21.11	1	2.1	2.1	83.3
21.73	1	2.1	2.1	85.4
21.82	1	2.1	2.1	87.5
22.03	1	2.1	2.1	89.6
22.15	1	2.1	2.1	91.7
22.34	1	2.1	2.1	93.8
22.46	1	2.1	2.1	95.8
23.04	1	2.1	2.1	97.9
23.15	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

loncatkatak				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2.90	1	2.1	2.1
	4.40	1	2.1	4.2
	4.53	1	2.1	6.3
	4.55	1	2.1	8.3
	4.57	1	2.1	10.4
	4.66	1	2.1	12.5
	4.74	1	2.1	14.6
	4.75	1	2.1	16.7
	4.76	1	2.1	18.8
	4.79	1	2.1	20.8
	4.80	1	2.1	22.9
	4.83	2	4.2	27.1
	4.98	1	2.1	29.2
	5.08	1	2.1	31.3
	5.09	1	2.1	33.3
	5.14	1	2.1	35.4
	5.22	1	2.1	37.5
	5.32	1	2.1	39.6
	5.33	1	2.1	41.7
	5.35	1	2.1	43.8
	5.38	1	2.1	45.8
	5.39	2	4.2	50.0
	5.43	1	2.1	52.1
	5.45	1	2.1	54.2
	5.47	1	2.1	56.3
	5.50	2	4.2	60.4
	5.51	2	4.2	64.6
	5.56	1	2.1	66.7
	5.57	2	4.2	70.8
	5.60	1	2.1	72.9
	5.73	1	2.1	75.0
	5.92	1	2.1	77.1

5.94	1	2.1	2.1	79.2
6.04	1	2.1	2.1	81.3
6.07	1	2.1	2.1	83.3
6.14	2	4.2	4.2	87.5
6.20	1	2.1	2.1	89.6
6.25	1	2.1	2.1	91.7
6.31	1	2.1	2.1	93.8
6.71	1	2.1	2.1	95.8
6.74	1	2.1	2.1	97.9
6.79	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

lemparturbo				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4.42	1	2.1	2.1
	4.53	1	2.1	4.2
	4.57	1	2.1	6.3
	5.54	1	2.1	8.3
	5.73	1	2.1	10.4
	5.76	1	2.1	12.5
	6.11	1	2.1	14.6
	6.84	1	2.1	16.7
	6.93	1	2.1	18.8
	7.00	1	2.1	20.8
	7.03	1	2.1	22.9
	7.07	1	2.1	25.0
	7.09	1	2.1	27.1
	7.12	1	2.1	29.2
	7.27	1	2.1	31.3
	7.48	1	2.1	33.3
	7.76	1	2.1	35.4
	8.03	1	2.1	37.5
	8.30	2	4.2	41.7
	8.54	1	2.1	43.8

8.60	1	2.1	2.1	45.8
8.75	2	4.2	4.2	50.0
9.02	1	2.1	2.1	52.1
9.14	1	2.1	2.1	54.2
9.15	1	2.1	2.1	56.3
9.37	1	2.1	2.1	58.3
9.45	1	2.1	2.1	60.4
9.87	1	2.1	2.1	62.5
10.02	1	2.1	2.1	64.6
10.09	1	2.1	2.1	66.7
10.11	1	2.1	2.1	68.8
10.56	1	2.1	2.1	70.8
10.72	1	2.1	2.1	72.9
11.40	1	2.1	2.1	75.0
11.46	1	2.1	2.1	77.1
11.94	1	2.1	2.1	79.2
12.05	1	2.1	2.1	81.3
12.12	1	2.1	2.1	83.3
12.40	1	2.1	2.1	85.4
12.51	1	2.1	2.1	87.5
12.87	1	2.1	2.1	89.6
13.08	1	2.1	2.1	91.7
13.28	1	2.1	2.1	93.8
13.37	1	2.1	2.1	95.8
14.10	1	2.1	2.1	97.9
14.77	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

formula

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21.42	1	2.1	2.1
	22.15	1	2.1	4.2
	22.16	1	2.1	6.3
	22.31	1	2.1	8.3

22.73	1	2.1	2.1	10.4
23.31	1	2.1	2.1	12.5
23.44	1	2.1	2.1	14.6
23.45	1	2.1	2.1	16.7
23.54	1	2.1	2.1	18.8
23.61	1	2.1	2.1	20.8
23.89	2	4.2	4.2	25.0
24.34	1	2.1	2.1	27.1
24.85	1	2.1	2.1	29.2
24.95	1	2.1	2.1	31.3
25.18	1	2.1	2.1	33.3
25.27	2	4.2	4.2	37.5
25.33	1	2.1	2.1	39.6
25.35	1	2.1	2.1	41.7
25.55	1	2.1	2.1	43.8
25.97	1	2.1	2.1	45.8
26.23	1	2.1	2.1	47.9
26.28	1	2.1	2.1	50.0
26.45	1	2.1	2.1	52.1
26.55	1	2.1	2.1	54.2
26.67	1	2.1	2.1	56.3
26.82	1	2.1	2.1	58.3
26.87	1	2.1	2.1	60.4
26.89	1	2.1	2.1	62.5
26.95	1	2.1	2.1	64.6
27.45	1	2.1	2.1	66.7
29.13	1	2.1	2.1	68.8
29.14	1	2.1	2.1	70.8
29.24	1	2.1	2.1	72.9
29.31	1	2.1	2.1	75.0
29.41	1	2.1	2.1	77.1
29.54	1	2.1	2.1	79.2
30.32	1	2.1	2.1	81.3
30.36	1	2.1	2.1	83.3
30.49	1	2.1	2.1	85.4

32.12	1	2.1	2.1	87.5
32.23	1	2.1	2.1	89.6
33.34	1	2.1	2.1	91.7
34.56	1	2.1	2.1	93.8
35.09	1	2.1	2.1	95.8
35.38	1	2.1	2.1	97.9
37.59	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Sesudah T-Score

```

/COMPRESSED.
FREQUENCIES VARIABLES=sprintgawang loncatkatak lemparturbo formula
total
/STATISTICS=STDDEV RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN MODE SUM
/ORDER=ANALYSIS.

```

Frequencies

		Statistics				
		sprintgawang	loncatkatak	lemparturbo	formula	total
N	Valid	48	48	48	48	48
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		71.8479	50.0563	50.0165	49.9927	221.9133
Median		68.7650	50.4200	48.9400	51.9800	229.5950
Mode		58.30 ^a	42.25 ^a	46.77 ^a	54.82 ^a	145.23 ^a
Std. Deviation		24.27624	9.96468	9.98951	9.99789	31.11679
Range		83.99	54.79	38.48	41.89	121.56
Minimum		30.36	15.07	32.34	22.90	145.23
Maximum		114.35	69.86	70.82	64.79	266.79
Sum		3448.70	2402.70	2400.79	2399.65	10651.84

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

sprintgawang				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 30.36	1	2.1	2.1	2.1
33.45	1	2.1	2.1	4.2
39.51	1	2.1	2.1	6.3
40.36	1	2.1	2.1	8.3
42.29	1	2.1	2.1	10.4
42.38	1	2.1	2.1	12.5
43.50	1	2.1	2.1	14.6
43.90	1	2.1	2.1	16.7
46.23	1	2.1	2.1	18.8
46.55	1	2.1	2.1	20.8
47.26	1	2.1	2.1	22.9
50.18	1	2.1	2.1	25.0
54.30	1	2.1	2.1	27.1

54.93	1	2.1	2.1	29.2
55.96	1	2.1	2.1	31.3
56.23	1	2.1	2.1	33.3
57.85	1	2.1	2.1	35.4
58.30	2	4.2	4.2	39.6
58.65	1	2.1	2.1	41.7
59.19	1	2.1	2.1	43.8
59.78	1	2.1	2.1	45.8
61.48	1	2.1	2.1	47.9
66.59	1	2.1	2.1	50.0
70.94	1	2.1	2.1	52.1
75.52	1	2.1	2.1	54.2
78.57	1	2.1	2.1	56.3
79.82	1	2.1	2.1	58.3
80.13	1	2.1	2.1	60.4
80.63	1	2.1	2.1	62.5
82.78	1	2.1	2.1	64.6
86.82	1	2.1	2.1	66.7
89.91	1	2.1	2.1	68.8
91.79	1	2.1	2.1	70.8
93.72	1	2.1	2.1	72.9
94.93	2	4.2	4.2	77.1
95.87	1	2.1	2.1	79.2
96.95	2	4.2	4.2	83.3
98.16	1	2.1	2.1	85.4
100.63	1	2.1	2.1	87.5
102.78	1	2.1	2.1	89.6
103.50	1	2.1	2.1	91.7
108.48	1	2.1	2.1	93.8
109.33	1	2.1	2.1	95.8
113.68	1	2.1	2.1	97.9
114.35	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

loncatkatak				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15.07	1	2.1	2.1
	36.20	1	2.1	4.2
	38.03	1	2.1	6.3
	38.31	1	2.1	8.3
	38.59	1	2.1	10.4
	39.86	1	2.1	12.5
	40.99	1	2.1	14.6
	41.13	1	2.1	16.7
	41.27	1	2.1	18.8
	41.69	1	2.1	20.8
	41.83	1	2.1	22.9
	42.25	2	4.2	27.1
	44.37	1	2.1	29.2
	45.77	1	2.1	31.3
	45.92	1	2.1	33.3
	46.62	1	2.1	35.4
	47.75	1	2.1	37.5
	49.15	1	2.1	39.6
	49.30	1	2.1	41.7
	49.58	1	2.1	43.8
	50.00	1	2.1	45.8
	50.14	2	4.2	50.0
	50.70	1	2.1	52.1
	50.99	1	2.1	54.2
	51.27	1	2.1	56.3
	51.69	2	4.2	60.4
	51.83	2	4.2	64.6
	52.54	1	2.1	66.7
	52.68	2	4.2	70.8
	53.10	1	2.1	72.9
	54.93	1	2.1	75.0
	57.61	1	2.1	77.1

57.89	1	2.1	2.1	79.2
59.30	1	2.1	2.1	81.3
59.72	1	2.1	2.1	83.3
60.70	2	4.2	4.2	87.5
61.55	1	2.1	2.1	89.6
62.25	1	2.1	2.1	91.7
63.10	1	2.1	2.1	93.8
68.73	1	2.1	2.1	95.8
69.15	1	2.1	2.1	97.9
69.86	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

lemparturbo				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	32.34	1	2.1	2.1
	32.75	1	2.1	4.2
	32.90	1	2.1	6.3
	36.51	1	2.1	8.3
	37.21	1	2.1	10.4
	37.32	1	2.1	12.5
	38.62	1	2.1	14.6
	41.34	1	2.1	16.7
	41.67	1	2.1	18.8
	41.93	1	2.1	20.8
	42.04	1	2.1	22.9
	42.19	1	2.1	25.0
	42.27	1	2.1	27.1
	42.38	1	2.1	29.2
	42.94	1	2.1	31.3
	43.72	1	2.1	33.3
	44.76	1	2.1	35.4
	45.76	1	2.1	37.5
	46.77	2	4.2	41.7
	47.66	1	2.1	43.8

47.88	1	2.1	2.1	45.8
48.44	2	4.2	4.2	50.0
49.44	1	2.1	2.1	52.1
49.89	1	2.1	2.1	54.2
49.93	1	2.1	2.1	56.3
50.74	1	2.1	2.1	58.3
51.04	1	2.1	2.1	60.4
52.60	1	2.1	2.1	62.5
53.16	1	2.1	2.1	64.6
53.42	1	2.1	2.1	66.7
53.49	1	2.1	2.1	68.8
55.17	1	2.1	2.1	70.8
55.76	1	2.1	2.1	72.9
58.29	1	2.1	2.1	75.0
58.51	1	2.1	2.1	77.1
60.30	1	2.1	2.1	79.2
60.71	1	2.1	2.1	81.3
60.97	1	2.1	2.1	83.3
62.01	1	2.1	2.1	85.4
62.42	1	2.1	2.1	87.5
63.75	1	2.1	2.1	89.6
64.54	1	2.1	2.1	91.7
65.28	1	2.1	2.1	93.8
65.61	1	2.1	2.1	95.8
68.33	1	2.1	2.1	97.9
70.82	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

formula				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.90	1	2.1	2.1
	28.63	1	2.1	4.2
	29.38	1	2.1	6.3

30.75	1	2.1	2.1	8.3
33.91	1	2.1	2.1	10.4
36.79	1	2.1	2.1	12.5
37.07	1	2.1	2.1	14.6
41.30	1	2.1	2.1	16.7
41.63	1	2.1	2.1	18.8
41.74	1	2.1	2.1	20.8
43.76	1	2.1	2.1	22.9
44.09	1	2.1	2.1	25.0
44.35	1	2.1	2.1	27.1
44.53	1	2.1	2.1	29.2
44.79	1	2.1	2.1	31.3
44.82	1	2.1	2.1	33.3
49.17	1	2.1	2.1	35.4
50.47	1	2.1	2.1	37.5
50.62	1	2.1	2.1	39.6
50.67	1	2.1	2.1	41.7
50.80	1	2.1	2.1	43.8
51.19	1	2.1	2.1	45.8
51.50	1	2.1	2.1	47.9
51.76	1	2.1	2.1	50.0
52.20	1	2.1	2.1	52.1
52.33	1	2.1	2.1	54.2
53.01	1	2.1	2.1	56.3
54.09	1	2.1	2.1	58.3
54.61	1	2.1	2.1	60.4
54.66	1	2.1	2.1	62.5
54.82	2	4.2	4.2	66.7
55.05	1	2.1	2.1	68.8
55.65	1	2.1	2.1	70.8
55.91	1	2.1	2.1	72.9
57.23	1	2.1	2.1	75.0
58.39	2	4.2	4.2	79.2
59.12	1	2.1	2.1	81.3
59.30	1	2.1	2.1	83.3

59.53	1	2.1	2.1	85.4
59.56	1	2.1	2.1	87.5
59.90	1	2.1	2.1	89.6
61.40	1	2.1	2.1	91.7
62.49	1	2.1	2.1	93.8
62.88	1	2.1	2.1	95.8
62.90	1	2.1	2.1	97.9
64.79	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

total				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
145.23	1	2.1	2.1	2.1
156.02	1	2.1	2.1	4.2
161.59	1	2.1	2.1	6.3
167.04	1	2.1	2.1	8.3
179.01	1	2.1	2.1	10.4
181.38	1	2.1	2.1	12.5
184.08	1	2.1	2.1	14.6
184.66	1	2.1	2.1	16.7
187.46	1	2.1	2.1	18.8
191.23	1	2.1	2.1	20.8
Valid 197.03	1	2.1	2.1	22.9
200.21	1	2.1	2.1	25.0
201.94	1	2.1	2.1	27.1
209.03	1	2.1	2.1	29.2
209.78	1	2.1	2.1	31.3
212.22	1	2.1	2.1	33.3
212.55	1	2.1	2.1	35.4
213.14	1	2.1	2.1	37.5
214.55	1	2.1	2.1	39.6
217.85	1	2.1	2.1	41.7
218.68	1	2.1	2.1	43.8

220.65	1	2.1	2.1	45.8
222.08	1	2.1	2.1	47.9
227.77	1	2.1	2.1	50.0
231.42	1	2.1	2.1	52.1
233.53	1	2.1	2.1	54.2
235.67	1	2.1	2.1	56.3
235.71	1	2.1	2.1	58.3
236.86	1	2.1	2.1	60.4
238.06	1	2.1	2.1	62.5
239.33	1	2.1	2.1	64.6
240.11	1	2.1	2.1	66.7
243.29	1	2.1	2.1	68.8
243.73	1	2.1	2.1	70.8
245.09	1	2.1	2.1	72.9
246.19	1	2.1	2.1	75.0
246.48	1	2.1	2.1	77.1
246.57	1	2.1	2.1	79.2
248.14	1	2.1	2.1	81.3
249.64	1	2.1	2.1	83.3
251.01	1	2.1	2.1	85.4
254.06	1	2.1	2.1	87.5
255.78	1	2.1	2.1	89.6
260.38	1	2.1	2.1	91.7
261.27	1	2.1	2.1	93.8
263.07	1	2.1	2.1	95.8
264.48	1	2.1	2.1	97.9
266.79	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian



